

# DÉBRIEF SOIR

*Tous les soirs - 10-20 min*

La journée de navigation est finie. Vous avez manœuvré, appris, peut-être galéré. Le débrief technique existe déjà : qu'est-ce qui a marché, qu'est-ce qu'on améliore ?

Mais la dimension humaine compte aussi. Comment a fonctionné l'équipage ? Les rôles ont-ils été tenus ? Y a-t-il eu des frictions, des belles coopérations ?

Ce temps ancre les apprentissages techniques ET relationnels. C'est aussi le moment d'identifier si une carte SOS serait utile.

---

## UNE INVITATION

On parle de fonctionnement collectif, pas de personnes. "Notre communication a été compliquée" plutôt que "Tu n'écoutais pas". C'est plus utile et moins blessant.

# DÉROULÉ DÉBRIEF SOIR

## 1. DÉBRIEF TECHNIQUE (5 min)

Tour classique :

- Qu'est-ce qui a bien marché techniquement ?
- Qu'est-ce qu'on améliore demain ?

## 2. DÉBRIEF COOPÉRATION (5 min)

Tour de parole :

- Comment a fonctionné notre équipage aujourd'hui ?
- Les rôles ont-ils été utiles ?
- Y a-t-il eu un moment de belle coopération ?

## 3. CHECK TENSIONS (2 min)

"Y a-t-il une tension qui mériterait qu'on en parle ?" Si oui → proposer une carte SOS adaptée Si non → on passe

## 4. NOTER DANS LE LIVRE DE BORD

Dans "Observations", ajoutez :

- Ligne technique
- Ligne coopération

Ex : "Bonne entraide sur l'empannage", "Tension nommée et régulée"

## VARIANTE J5-J6

Le second soigneur anime le débrief coopération.

## QUESTIONS POUR T'AIDER

Qu'est-ce qu'on a bien fait ensemble aujourd'hui ? De quoi suis-je fier·ère dans mon rôle ? Y a-t-il quelque chose de non-dit ?